

「社協ふれあい」

ケアマネジャーだより

H30

5
月
号



日差しも強くなり、若葉の緑が美しい季節となりました。5月はみどりの日やこどもの日、また母の日とたくさんイベントがありますね！

それと共に、田植えや野菜苗の植え付けや花の手入れ、衣替えなど忙しい季節でもあります。

山菜も沢山取れる時期でもあり、活動的になりますね！今回はフキを使ったレシピを紹介したいと思います。

ホタルイカとふきの煮つけ

材 料

ホタルイカ	50g
ふき	200g
水	カップ1
だしの素	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2

A：砂糖
酒
しょうゆ
それぞれ適宜

<作り方>

- ① ホタルイカを水洗いし目を取って5分間水に浸す。
- ② ふきを茹でて皮をむき4cmの長さに切る。
- ③ ホタルイカとふきを一緒に煮て、Aの調味料で味付けをする。
- ④ だしの素をふりかけ、全体にまぶして味を調える

「いつまでもおいしく食べたい」
誰もが持っている願です！



虫歯や歯周病を放っておくと・・・

虫歯や歯周病が原因で総入れ歯になると、自分の歯で噛む場合の1/4しか噛めないとされています。また、良く噛めなくなると脳が活性化しない為、ボケやすくなるとされています。

転びそうになった時に奥歯を食いしばってバランスを取る事ができず、簡単に転んでしまい、ケガをして寝たきりになるケースが多いのです。

<いつまでも健康で楽しく暮らす為には、虫歯や歯周病を予防する事が大切です！>



塩尻市では病気、障害などにより、通院が困難な方を対象に歯科医師が自宅に訪問して歯科健診、口腔ケアを無料で行なっています。

《 平成30年度訪問歯科健診予定日 》

4月19日(木) 5月17日(木) 6月7日(木) 6月27日(水)
7月12日(木) 8月23日(木) 9月13日(木) 10月4日(木)
10月31日(水) 11月15日(木) 12月13日(木)

<申し込み・問い合わせ>

塩尻市中央地域包括支援センター TEL 52-0280 (内 2133)

担当ケアマネにもご相談下さいませ！！

居宅介護支援事業所社協ふれあい連絡先

TEL 0263-53-8851 FAX 0263-53-5029

河内 茂木 岡田 輿 杉山 佐藤 小池 田中 郡上 津田

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

